



Club Vela Blanes

QUÈ ES QUÈ, AL PROGRAMA D'ACTIVITATS?

Alta intensitat: ●

CYCLING: treball cardiovascular sobre una bicicleta estàtica

CARDIO GAC: Treball de glutis, abdominals i cames amb combinació de exercicis cardiovasculars

TABATA: entrenament intens amb intervals de curta durada

AEROBOX: exercicis de boxa, acompanyat i sincronitzat amb música.

Mitjana/alta Intensitat: ● ●

TBC COMPLET: exercicis funcionals o en circuit, amb series cardiovasculars

Mitja Intensitat: ●

JUMPING: exercicis amb l'ús d'una "colxoneta" (matalàs) elàstica, treball cardiovascular amb sincronització de la música.

CIRCUIT GAC: exercicis funcionals de glutis, abdominals i cames, en series i amb rotació

FUNCIONAL: diversitat d'exercicis integrats, organitzats en estacions de treball

ZUMBA STEP: coreografia amb passes bàsiques de ball llatí o vall modern, utilitzant com a material l'step, millora la resistència aeròbica.

Baixa/Mitja intensitat: ● ●

MIX TBC: Total Boy Conditioning. Sessions dinàmiques, amb series d'exercicis senzills i intervals d'activitat cardiovascular, petites coreografies de zumba.

ZUMBA: coreografia amb passes bàsiques de ball llatí, millora la resistència aeròbica.

Baixa Intensitat: ●

ABD / ESTIRAMENTS: manteniment i millora del to muscular de la zona abdominal.

GIMNÀSTICA PER A LA GENT GRAN: gimnàstica suau per a la tercera edat, buscant mobilitat articular, enfortir els músculs y millorar la agilitat.

GIMNÀSTICA POSTURAL: Activitat específica de diferents tècniques de tonificació, amb exercicis de Fitness, loga i Pilates, afavorint la reeducació postural, flexibilitat i la importància de la relaxació.